

Situation : Quand je commence un devoir et que je ne comprends pas la consigne...

Alors je

1. Je relis doucement la consigne.
2. Je souligne les mots importants.
3. Je me demande : "Qu'est-ce qu'on me demande vraiment ?"
4. Si je ne comprends toujours pas, je demande de l'aide avec la phrase : "J'ai besoin d'un petit éclaircissement, s'il vous plaît."

Situation : Quand je me rends compte que je n'ai pas suivi ce que la maitresse a dit...

Alors je

1. Je reste calme, ça arrive à tout le monde.
2. Je regarde ce que font mes camarades pour comprendre.
3. Si je ne comprends toujours pas, je demande : "Pouvez-vous répéter la consigne, s'il vous plaît ?"

Situation : Quand j'ai peur de répondre parce que j'ai peur de me tromper devant les autres...

Alors je

1. Je me rappelle que se tromper, c'est normal pour apprendre.
2. Je respire un coup avant de parler.
3. Je dis ce que je pense, même si je ne suis pas sûr.
4. Si je me trompe, je me dis : "J'ai essayé, c'est bien."

Situation : Quand je sens que je n'arrive plus à me concentrer et que j'ai besoin de bouger...

Alors je

1. Je respire un grand coup, doucement.
2. Je change de position sur ma chaise ou je m'étire discrètement.
3. Si besoin, je lève la main et je dis : "Est-ce que je peux me lever deux minutes, s'il vous plaît ?"
4. Je reviens à mon travail, une phrase à la fois.

Situation : Quand il faut arrêter une activité que j'aime pour passer à autre chose...

Alors je

1. Je me dis : "Je peux y retourner plus tard."
2. Je prends une grande respiration.
3. Je range calmement ce que j'utilisais.
4. Je me prépare pour la nouvelle activité.

Situation : Quand je suis en colère contre un camarade...

Alors je

1. Je m'éloigne un peu si je peux.
2. Je serre mes poings puis je les relâche.
3. Je respire profondément trois fois.
4. Je dis calmement : "Ça ne me plaît pas quand tu..."
5. Si besoin, je vais voir la maitresse.

Situation : Quand un bruit ou un camarade me distrait...

Alors je

1. Je regarde à nouveau ma feuille.
2. Je pose mon doigt sur la ligne où j'étais.
3. Je me dis dans ma tête : "Je continue mon travail."
4. Je peux mettre mon casque anti-bruit si j'en ai un.
5. Si ça continue, je demande : "Est-ce que je peux changer de place ?"

Ma *check posture* avant d'écrire

Je vérifie :

1. Ma chaise est près de la table.
2. Mes fesses sont au fond de la chaise.
3. Mes pieds sont à plat au sol (ou sur un support).
4. J'ai le dos droit.
5. Je tourne ma feuille dans le sens de ma main qui écrit.
6. Ma main tient bien la feuille.
7. Je tiens bien mon stylo.

Situation : Quand je me sens très fatigué et que je n'arrive plus à me concentrer...

Alors je

1. Je m'étire doucement sur ma chaise.
2. Je bois un peu d'eau si j'en ai.
3. Je demande : "Est-ce que je peux faire une petite pause ?"

Situation : Quand je me rends compte que j'ai oublié quelque chose...

Alors je

1. Je regarde dans ma trousse et mon sac une deuxième fois.
2. Je reste calme.
3. Je demande à un camarade : "Tu peux me prêter... ?"
4. Si besoin, je demande à la maîtresse.

Les étapes quand j'écris

Je vérifie :

1. J'oriente ma feuille.
2. Je repère le début de la ligne.
3. Je copie mot par mot.
4. Je vérifie l'orthographe.
5. Je relis ma phrase.

Situation : Quand un exercice me semble trop difficile et que je sens la frustration monter...

Alors je

1. Je pose mon crayon.
2. Je respire lentement trois fois.
3. Je me dis : "Je ne comprends pas encore, ce n'est pas grave."
4. Je redemande de l'aide : "Est-ce que vous pouvez m'expliquer autrement ?"

Situation : Quand c'est l'heure de ranger avant la sortie ou la récré..

Alors je

1. Je range mes affaires une par une, sans me précipiter.
2. Je vérifie ma trousse, mon cahier, mon livre.
3. Je regarde autour de mon bureau une dernière fois.

Situation : Quand j'ai besoin d'aide mais que la maîtresse est occupée avec quelqu'un d'autre...

Alors je

1. Je lève la main et j'attends calmement.
2. En attendant, je relis la consigne ou je continue une autre partie du travail.
3. Si j'ai vraiment besoin d'aide tout de suite, je vais voir un camarade : "Tu peux m'aider deux minutes ?"

Situation : Quand je dois attendre mon tour et que c'est difficile...

Alors je

1. Je regarde à nouveau ma feuille.
2. Je pose mon doigt sur la ligne où j'en étais.
3. Je me dis dans ma tête : "Je continue mon travail."
4. Je peux mettre mon casque anti-bruit si j'en ai un.
5. Si ça continue, je demande : "Est-ce que je peux changer de place ?"

Situation : Quand je dois attendre mon tour et que c'est difficile...

Alors je

1. Je regarde ailleurs pour m'occuper les yeux.
2. Je compte doucement dans ma tête.
3. Je me dis : "Mon tour va arriver."